

3月は自殺対策強化月間です

# ストレスと上手に付き合しましょう

3月は異動や転勤など、気がつかないうちにストレスも溜まりやすい季節です  
自分のストレスに早めに気づくことが自分を守る“はじめの一步”です

過度のストレスは体や心に影響します

こんな症状ありませんか？

## 身体面

- 肩こり
- 頭痛、不眠
- 食欲不振
- めまい
- 疲れやすい
- 動悸



## 心理面

- イライラ
- 不安
- 悲しみ
- 落ち込む
- やる気が出ない
- 緊張しやすい

## 行動面

- 過食
- 多弁
- 飲酒量の増加
- 交流を避ける
- 趣味が楽しめない
- 落ち着きがない

ストレスに気づいたら…

まずは自分なりのセルフケアを



- 腹式呼吸: 3つ数えながら鼻から息を吸い、6つ数えながらゆっくりと口から息を吐く
- 筋肉の緊張をほぐす: 肩をグューツと上げてストンと元に戻して脱力  
または目をグューツとつぶって、ゆっくりとゆるめて脱力



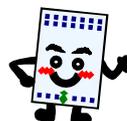
- 「休めない」と自分を追い込まず、十分な休息をとる
- ぬるめのお風呂にゆっくりとつかる
- 職場を離れて自分の好きなことをする  
(音楽を聴く、読書、運動、料理づくり、食べ歩き、旅行、映画など)

症状が2週間以上続く場合は、相談しましょう

- 「ヘルプ」を出せることは、仕事をする上でのひとつの能力
- 誰かに相談することで自分の気持ちが整理され、心が楽になる
- 専門機関に相談する
- 病院に相談し、医療の手助けをもらう方法もある



皆さまの健康づくりに役立てていただくための「なっぴい健康出前講座」実施中！  
お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課  
ながの健やかプラン 21 推進市民の会  
電話番号 226-9961 FAX 226-9982